MONTRE CARDIO AVEC PODOMÈTRE

MANUEL D'UTILISATION

Awa liberty

Merci pour avoir choisi notre montre cardio avec podomètre.
Voici les principales fonctions :

① PRINCIPALES FONCTIONS

- Mesure sans fil précise de la fréquence cardiaque
- Affichage du pourcentage par rapport au maximum en fonction de l'âge
- Fréquence cardiaque, fréquence cardiaque minimum et moyenne
- Enregistrement de la durée d'exercice et des calories dépensées
- Réglage de l'alarme fréquence haute et basse
- Compteur du nombre de pas, des calories, de la distance et de la durée d'exercice
- Heure, Calendrier, 12/24H
- Alarme
- Minuteur
- Chronomètre
- Ceinture de transmission 5,3 KHz
- Enregistrement sur 6 jours

② FONCTIONS DES BOUTONS

1. MODE
- Changement de mode
- Appuyez 2 secondes pour entrer dans les paramètres de réglage ou pour les quitter
- Choix des valeurs de réglage

2. START
- Augmente la valeur du réglage
- Démarrage / arrêt du chronomètre
- Rappel des mémoires

Awa liberty

3. RESET
- Diminue la valeur de réglage
- Change de fonction dans chaque mode

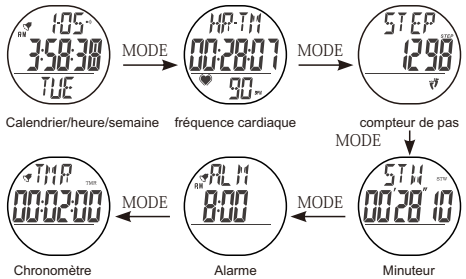
4. LIGHT
- Allume le rétro éclairage
- Le rétro éclairage s'arrête automatiquement si aucun bouton n'est enfoncé au bout de 3 secondes.

③ COMMENT UTILISER LE RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur LIGHT pour allumer le rétro éclairage, qui restera allumé 3 secondes. Il s'éteindra automatiquement au bout de 3 secondes.

④ MODE DE FONCTIONNEMENT

Référez vous à la Fig 1 pour passer d'un mode à l'autre.



Awa liberty

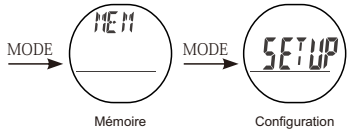
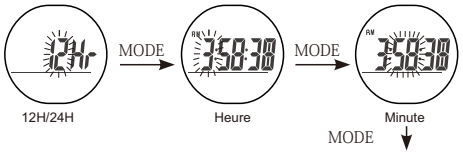


Fig.1

⑤ REGLAGE DE L'HEURE ET DU CALENDRIER

1. En mode "calendar/Clock/Week", appuyez pendant 2 secondes sur le bouton MODE pour entrer dans le réglage de l'heure et du calendrier. L'icone de réglage se met à clignoter. Appuyez sur START pour augmenter la valeur ou sur RESET pour la diminuer. Appuyez sur MODE à nouveau pour confirmer le réglage et passer au réglage suivant. Appuyez sur MODE 2 secondes pour quitter le mode réglage. La séquence est décrite à la Fig 2.

2. Dans le mode "calendar/Clock/Week", appuyez sur START pour mettre en marche ou arrêter le signal alarme horaire.



Awa liberty

Fig.2

⑥ MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

1. MODE DE FONCTIONNEMENT

Référez vous à la Figure 3 pour changer de mode de fréquence cardiaque.

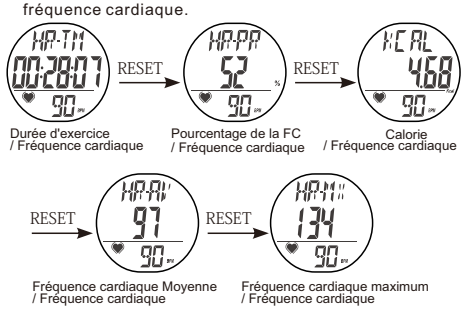


Fig.3

2. REGLAGE DE PARAMETRES PERSONNALISES

Lorsque vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque pour la première fois, réglez les paramètres personnalisés. Sinon, le pourcentage de fréquence

Awa liberty

cardiaque et la consommation calorique seront erronés. Dans le mode SETUP, appuyez sur mode pendant 2 secondes pour entrer dans le réglage des paramètres. Appuyez sur START pour augmenter la valeur ou appuyez sur RESET pour diminuer la valeur. Appuyez sur MODE encore une fois pour confirmer le réglage et passer au réglage suivant. Appuyez sur MODE 2 secondes pour quitter le mode réglage. Référez vous à la figure 4.

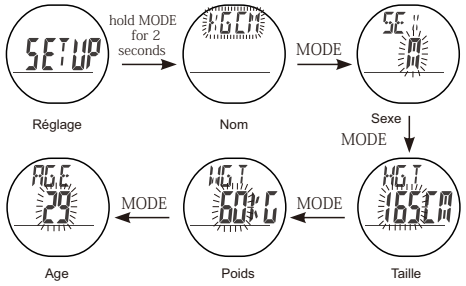


Fig.4

3. REGLAGE DE L'ALARME FREQUENCE HAUTE ET BASSE

Dans le mode "Exercice time/heart rate", appuyez pendant 2 secondes pour entrer dans le réglage de l'alarme fréquence cardiaque haute et basse. Référez vous à la figure 5.

Awa liberty

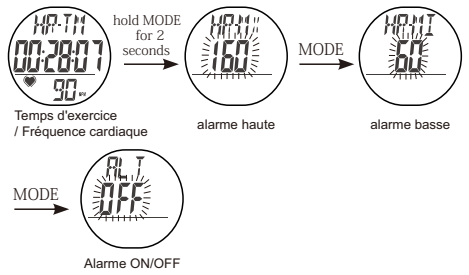


Fig.5

4. REMISE A ZERO

Dans les modes "Exercice time / Heart rate", "Maximum Heart rate", "Calorie / Heart rate", appuyez 2 secondes sur le bouton RESET pour remettre les données à zéro.

5. LA CEINTURE THORACIQUE

Fig.6

1) La ceinture est utilisée pour mesurer votre fréquence cardiaque et transmettre les données au récepteur situé à l'intérieur de la montre. Référez vous à la figure 6 pour le port.
2) Attachez la ceinture autour de votre poitrine. Ajustez le

Awa liberty

serrage de la ceinture afin que le transmetteur soit bien appuyé contre votre muscle pectoral pour une mesure précise du signal.
3) La distance maximum entre la ceinture et la montre ne doit pas dépasser 80cm.

6. RAPPEL DES ENREGISTREMENTS

1) En mode MEM, appuyez sur START pour rappeler les mémoires. Cela affichera la fréquence cardiaque maximum et les calories. Appuyez sur RESET pour afficher d'autres valeurs enregistrées. L'enregistrement peut contenir jusqu'à 6 jours.
2) Le nombre de pas et les calories sont automatiquement enregistrés à 0:00.00 en mode 24H et à 12:00.00 en mode 12H. Dans le même temps, le nombre de pas, la distance et les calories enregistrés par le podomètre seront remis à zéro.

7 PODOMETRE

1. MODE DE FONCTIONNEMENT
   Référez vous à la figure 7 pour changer les différents modes de comptage.
2. En mode pas, distance, heure, calorie, appuyez sur RESET pendant 2 secondes pour initialiser le compteur.
3. Réglage des unités (LB/INCH - anglo saxone) ou (KG/cm - métrique). Réglage des paramètres de comptage.

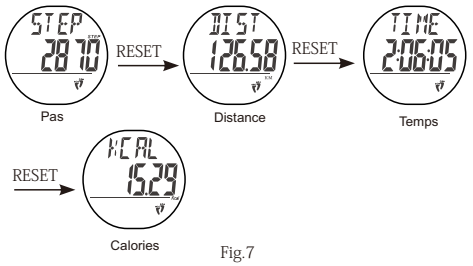


Fig.7

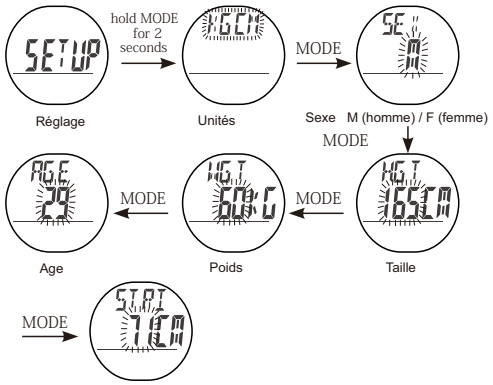


Fig.8

Lorsque vous utilisez le podomètre pour la première fois, réglez les paramètres personnalisés. Sinon la distance et les calories consommées seront incorrects. Dans le mode SETUP, appuyez 2 secondes sur MODE pour entrer dans le réglage des paramètres. "KG CM" se met à clignoter. Appuyez sur START pour augmenter la valeur ou sur RESET pour la diminuer. Appuyez sur MODE encore une fois pour confirmer la valeur de réglage and procéder au réglage de valeur suivante. Lorsque vous avez terminé, appuyez 2 secondes pour quitter le mode de réglage. Référez vous à la figure 8.

4. La démarche est tout le temps différente. Vous pouvez calculer une moyenne et la rentrer dans le podomètre. Par exemple, vous prenez 10 pas, la longueur totale correspondante est de 6m. La démarche moyenne est de 60cm (Voir figure 9).

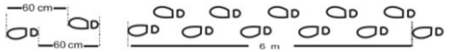


Fig.9

5. Démarrage / arrêt automatique. Le podomètre calculera les données d'exercice seulement après 10 pas. Par exemple, si vous marchez moins de 10 pas, les données ne seront pas comptabilisées comme le nombre de pas, le temps et les calories. Cela permet d'assurer la précision des données dans le cas d'une activité discontinue (bureau + marche à pied). Réglez ce paramètre en fonction de votre type d'activité et votre souhait de mode de calcul.

6. Rappel des enregistrements.
(1) en mode MEM, appuyez sur START pour faire appel à la mémoire. Cela affichera le nombre de pas et les calories. Appuyez sur RESET pour visualiser les autres valeurs enregistrées. La capacité est de 6 jours d'enregistrement.
(2) Le nombre de pas et les calories sont automatiquement enregistrés à 0:00.00 en mode 24H et à 12:00.00 en mode 12H. Dans le même temps, le nombre de pas, la distance et les calories enregistrés par le podomètre seront remis à zéro.

8 COMMENT UTILISER LE CHRONOMETRE

Dans le mode "STW":
1) Appuyez sur le bouton START pour démarrer le chronomètre. Appuyez de nouveau sur START pour l'arrêter. Appuyez pendant 2 secondes sur RESET pour remettre le chronomètre à zéro.
2) Lorsque le chronomètre est en marche, appuyez sur RESET pour avoir un temps intermédiaire. Puis appuyez sur START une nouvelle fois pour arrêter le chronomètre.
3) Lorsque le chronomètre est en marche, appuyez sur RESET pour avoir un temps intermédiaire ; lorsque vous avez fini l'exercice, appuyez sur RESET pour obtenir les temps intermédiaires de 1 à 9 (LAP1-LAP9).

9 ALARME

1. Comment régler l'alarme
   Dans le mode "ALARM", appuyez pendant 2 secondes sur MODE pour entrer dans le réglage de l'alarme. La valeur de réglage se met à clignoter. Appuyez sur START pour augmenter la valeur ou sur RESET pour l'abaisser. Appuyez sur MODE une nouvelle fois pour confirmer la valeur de réglage ou appuyez 2 secondes sur MODE pour quitter le mode réglage. Référez vous à la figure 10.

2. Marche / Arrêt de l'alarme
   Dans le mode "ALARM", appuyez sur le bouton START pour mettre l'alarme sur on / off. Lorsque l'alarme est sur on, l'icone s'affichera. La sonnerie retentira pendant 30 secondes à l'heure enregistrée. Appuyez alors sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Lorsque l'alarme est off, l'icone ne s'affichera pas.

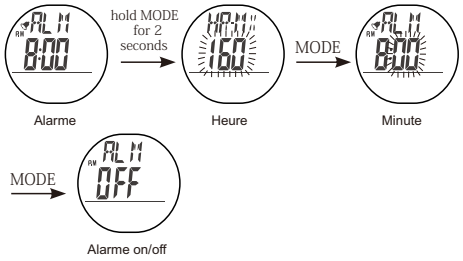


Fig.10

10 COMPTE A REBOURS

1. Comment régler le compte à rebours.
   Dans le mode "TIMER", appuyez pendant 2 secondes sur MODE pour entrer dans le réglage du compte à rebours. Appuyez sur START pour augmenter la valeur ou sur RESET pour l'abaisser. Appuyez sur MODE une nouvelle fois pour confirmer la valeur de réglage et passer au réglage suivant. Appuyez 2 secondes sur MODE pour quitter le mode réglage. Référez vous à la figure 11.

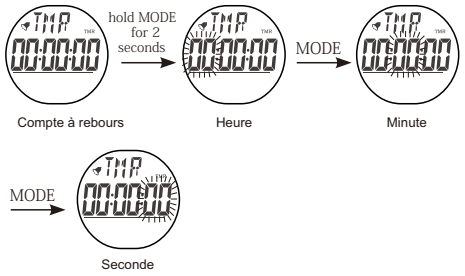


Fig.11

2. Compte à rebours.
   Dans le mode "TIMER", appuyez sur START pour démarrer le compte à rebours. Appuyez de nouveau sur START pour stopper le compte à rebours. Appuyez 2 secondes sur RESET pour remettre le compteur au début.

3. Lorsque le compte à rebours est remis au début,

appuyez sur START pour redémarrer. Appuyez 2 secondes sur RESET pour remettre le compte à rebours à 0.

11 RAPPEL DES ENREGISTREMENTS CARDIAQUES

1. Dans le mode "MEM", appuyez sur START pour rappeler les mémoires. S'affiche alors les valeurs maximum, moyenne et la consommation de calories. Appuyez sur START pour afficher les enregistrements des autres jours (6 jours maximum). Chaque séquence d'enregistrement indique la date correspondante (voir figure 12).

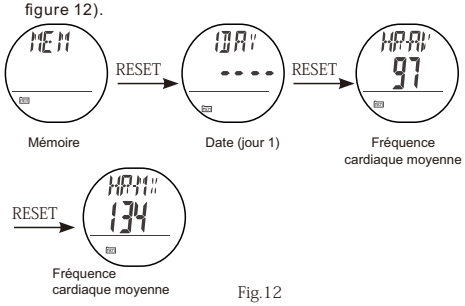
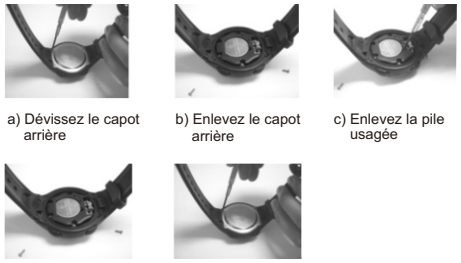


Fig.12

2. Le nombre de pas et les calories sont automatiquement enregistrés à 0:00.00 en mode 24H et à 12:00.00 en mode 12H. Dans le même temps, le nombre de pas, la distance et les calories enregistrés par le podomètre seront remis à zéro.

12 REMPLACEMENT DE LA PILE



a) Dévissez le capot arrière
b) Enlevez le capot arrière
c) Enlevez la pile usagée
d) Mettez la pile neuve
e) Revissez le capot arrière

NOTE :
- L'anode de la pile doit être relevée vers le haut pour assurer un bon contact
- Remplacez la pile lorsqu'elle devient faible. N'attendez pas.
- S'il n'y a pas d'affichage ou si vous constatez des disfonctionnements après remplacement de la batterie, enlevez là. Attendez 15 secondes, relevez l'anode pour assurer un bon contact puis remettre la pile.

13 SPECIFICATIONS

1. Heure et Calendrier
   Format de l'heure et de la date : Heure, minute, seconde, année, mois, semaine, jours, 12/24H
   Calendrier 100 ans : 2000 ~ 2099
   Alarme : Une alarme par jour (heure, minute)

2. Chronomètre
   Fourchette : 0:00:00 ~ 59min:59sec:99 ~ 99h:59min:59sec
   Durant la première heure, affichage au 1/100ème de seconde

3. Compte à rebours
   Compte à rebours 99h:59min:59sec

4. Mode podomètre
   Distance / Calories
   Nombre de pas : 0 ~ 999 999
   Temps : 0:00:00 ~ 99h59min59sec
   Distance : 0.00 ~ 999.99KCal
   Mémoire : 6 mémoires. Chaque mémoire inclue le nombre de pas, le nombre de calories et la date correspondante

5. Données personnelles

		Valeurs par défaut
Foulée :	25 cm ~ 150cm	50cm
	10 in ~ 60 in	20 in
Poids :	20 kg ~ 200 kg	70 kg
	45 lb ~ 440 lb	154 lb
Taille :	90 cm ~ 240 cm	170 cm
	35 in ~ 95 in	67 in
Age :	10 ~ 99 ans	30 ans
Sexe :	homme, femme	homme

6. Mesure de la fréquence cardiaque
   Fourchette : 30 ~ 240 bpm
   Résolution : 1 bpm
   Précision : 1 bpm

7. Environnement
   Plage de température de fonctionnement : 0°C ~ +50°C
   Plage de température de stockage : -5°C ~ +60°C
   Humidité : 10% ~ 95%

8. Résistante à l'eau 30M

NOTE : Les produits sont testés jusqu'à 30M (water-proof) sans fonctionnement. Il est suggéré de ne pas porter les montres lors de la nage et lorsque vous prenez votre douche.

9. Pile : CR-2032 batterie au lithium.